# ಯಜುರ್ವೇದ
# ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

## ಮಂತ್ರಾರ್ಥ ಸಹಿತ



ಸಂಗ್ರಾಹಕರು :

ಶ್ರೀ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ದೇಶಿಕಾಚಾರ್ಯ

# ಯಜುರ್ವೇದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

## ಮಂತ್ರಾರ್ಥ ಸಹಿತ



ಸಂಗ್ರಾಹಕರು :

ಶ್ರೀ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ದೇಶಿಕಾಚಾರ್ಯ

# ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

| ವಿಷಯಗಳು | | ಪುಟ |
|---|---|---|




Rs. 1-50

ಮುದ್ರಕರು:

**ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್**

"ಆಲ್‌ಮ್ಯಾರ್ಕ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್"

3891, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಗಾಯಿತ್ರಿನಗರ

ಬೆಂಗಳೂರು–560 021.

# ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ

"ವೇದೋದಿತಂ ಸ್ವಕಂ ಕರ್ಮ ನಿತ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾದತಂದ್ರಿತಃ" ಇದು ಮನುಸ್ಮೃತಿಯ ವಾಕ್ಯ. ವೇದವಿಹಿತವಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವನ್ನು ಆಲಸ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಆಚರಿಸು ಎಂದು ಈ ವಾಕ್ಯವು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ "ಕರ್ಮಕುರು-ಮಾಸುಷುಪ್ಥಾಃ" ಎಂಬ ವೇದವಾಕ್ಯ. ಈ ವೇದವಾಕ್ಯವು ಉಪನಯನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯನು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸು ವಂತೆ ಅನುಶಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಯನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವು ಉಪದಿಷ್ಟವಾಗಿ "ದ್ವಿಜತ್ವ"ವು (ಎರಡನೆಯ ಜನ್ಮವು) ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವಾಗಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತೆ.

ನಿತ್ಯಕರ್ಮ-ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮ-ಕಾಮ್ಯಕರ್ಮ ಎಂದು ಕರ್ಮಗಳು ಮೂರು ವಿಧ. ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರವೇ ಆಚರಿಸುವ ಕರ್ಮ ಕಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವೆನಿಸುವುದು. ಫಲದಲ್ಲಿ ಆಶೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನಿಮಿತ್ತ ವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಕರ್ಮ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮ ವೆನಿಸುವುದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಫಲವಿಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಪಚಾರಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕರ್ಮ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವೆನಿಸುವುದು.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. "ಶುಚಿರ್ವಾ ಅಶುಚಿರ್ವಾ ಕಾಲೇ ಕಾಲೇ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೀತ" ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಶುಚಿಯಾಗಿರಲಿ. ಅಶುಚಿಯಾಗಿರಲಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ ಆಚರಿಸ ಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಿದೆ. ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ :—

**"ಉತ್ತಮಾತು ಸನಕ್ಷತ್ರಾ ಮಧ್ಯಮಾ ಲುಪ್ತತಾರಕಾ !**
**ಅಧಮಾ ಸೂರ್ಯಸಹಿತಾ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾತ್ರಿಧಾ ಮತಾ ॥** ಅಂದರೆ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಂಧ್ಯಾಚರಣೆ ನಕ್ಷತ್ರವಿರುವಾಗಲೆ ಆಚರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಸಂಧ್ಯೆಯೆಂದೂ, ನಕ್ಷತ್ರಾಸ್ತಮಯಾನಂತರ ಆಚರಿಸುವ ಸಂಧ್ಯೆಯು ಮಧ್ಯಮ

ವೆಂದೂ, ಸೂರ್ಯೋದಯಾನಂತರ ಆಚರಿಸುವ ಸಂಧ್ಯೆಯು ಅಧಮವೆಂತಲೂ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ನಿರ್ಣಯಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪೂರ್ವಾಹ್ಣ-ಅಪರಾಹ್ಣಗಳು ಸಂಧಿಸುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 12 ಘಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಲವು. ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗು ವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅನುಕೂಲವಿರುವವರು ಮೇಲಿನ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಹುದು. ಜೀವನ ಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಖಾನೆ-ಮಿಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಅವರಿಗೆ ಸಂಧ್ಯಾ ನುಷ್ಠಾನ ಹೇಗೆ ? ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಿಡುವುದೇ ಉಚಿತವೆಂದು ವಾದ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೆ ? ಹೀಗೆ ವಾದ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಕಾರ್ಯ ಗೌರವಗಳಿದ್ದರೂ ಯಾರೂ ಊಟವನ್ನೂ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಬಿಡಲಾರರು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕಾಲಾತಿಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿರಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಕಾಲ ತಪ್ಪಿದರೂ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಕಾಲಾತೀತ ದೋಷಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ವಾಗಿ "ತುರೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ" ಎಂದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅರ್ಘ್ಯ ವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಜಪ-ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಧ್ಯಾವಿಹೀನನು ಬೇರೆ ಕರ್ಮಾಚರಣೆಗಳಿಗೂ ಅನರ್ಹನೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಘೋಷಿಸಿರುತ್ತೆ:—

**"ಸಂಧ್ಯಾವಿಹೀನೋಽಶುಚಿರ್ನಿತ್ಯಂ ಅನರ್ಹಃ ಸರ್ವಕರ್ಮಸು ।**
**ಯದನ್ಯತ್ ಕುರುತೇ ಕರ್ಮ ನ ತಸ್ಯ ಫಲಭಾಗ್ಭವೇತ್ ॥"** ಎಂದು

ಸಂಧ್ಯಾವಿಹೀನನು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ಇತರ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅನರ್ಹನು. ಭಗವದಾರಾಧನೆಗೂ ಅನರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡದೆ ಇತರ ಯಾವ ಕರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸಿದರೂ ವ್ಯರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ಮೃತಿಕಾರರು

**"ಸಂಧ್ಯಾಯೇನ ನೀವಿಜ್ಞಾತಾ ಸಂಧ್ಯಾನೈವಹ್ಯುಪಾಸಿತಾ ।**

**ಜೀವಮಾನೋ ಭವೇಚ್ಛೂದ್ರಃ ಮೃತಏವಾಭಿಧೀಯತೇ॥ "**

ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದವನು ತಾನು ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಶೂದ್ರ ಸಮಾನನು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿರುವ ಕಾರಣ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ ಅವಶ್ಯ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ.

ವಾಲ್ಮೀಕಿಯು ನಿತ್ಯಕರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. "ರಾಮಸ್ಸಂಧ್ಯಾ ಮುಪಾಸತ" ಶ್ರೀರಾಮನು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಿದು ದಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ

**"ತೇ ತಥೈವ ಮಹಾಬಾಹೋ ಸಂಶಿತಾ ರಣ ಮೂರ್ಧನಿ ।**

**ಸಂಧ್ಯಾಗತಂ ಸಹಸ್ರಾಂಶುಂ ಆದಿತ್ಯ ಮುಪತಸ್ಥಿರೇ ॥"** ಎಂದು

ಧರ್ಮಪುತ್ರಾದಿಗಳು ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆಂದು ವ್ಯಾಸಮುನೀಶ್ವರರು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. "ಪ್ರಕ್ಷಿಪೇತ್ಸೂತಕೇ ಪ್ಯರ್ಘಂ ಗಾಯತ್ರೀಂತು ಸಮುಚ್ಚರನ್" ಎಂದು ವ್ಯಾಸರು ಸೂತಕದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮಿಸಿ ರುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ. ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೆ ಮೂರು ಸಾಲ ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಹುಟ್ಟು ಕೇವಲ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ ಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಮೂರು ಸಾಲಗಳನ್ನು ತೀರಿಸದಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಹುಟ್ಟು ತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಋಷಿ ಋಣ, ದೇವಋಣ, ಪಿತೃ ಋಣ ಈ ಮೂರು ಋಣಗಳನ್ನು ತೀರಿಸುವುದೇ ಹುಟ್ಟಿನ ಗುಟ್ಟು. ಮೊದಲನೆಯ ಋಷಿ ಋಣವು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪನಯನ ಹೊಂದಿ ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತೆ. ಎರಡನೆಯ ದೇವ ಋಣವು ಭಗವದಾರಾಧನೆ ಯಜ್ಞಾದಿಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತೆ. ಮೂರನೆಯ ಪಿತೃ ಋಣವು ವೃದ್ಧಾ ಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನುಪಚರಿಸಿ ಗತಿಸಿದನಂತರ ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಪರಿ ಹಾರವಾಗುತ್ತೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಋಣಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ 'ಉಪನಯನವೇ' ಮುಖ್ಯ. ಉಪನಯನದಿಂದಲೇ ದ್ವಿಜತ್ವವು ಏರ್ಪಡುತ್ತೆ. ಈ ಉಪನಯ

ನವನ್ನು ಎಷ್ಟನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ? ಗರ್ಭಾಷ್ಟಮೇ ಬ್ರಾಹಣ ಮುಪನಯೀತ, ಗರ್ಭೈಕಾದ ಶೇಷುರಾಜನ್ಯಂ, ಗರ್ಭದ್ವಾದ ಶೇಷು ವೈಶ್ಯಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ, ಹತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷತ್ರಿಯನಿಗೂ, ಹುಟ್ಟಿದ ಹನ್ನೊಂದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೈಶ್ಯನಿಗೂ ಉಪ ನಯನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಆಪಸ್ತಂಬರು ವಿಧಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ಯಾರೂ ತಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. "ಸಪ್ತಮೇ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸಕಾಮಂ, ಅಷ್ಟಮೇ ತೇಜಸ್ಕಾಮಂ" ಎಂದು ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿ ನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ ನಡೆಸಿದರೆ ಆತನು ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ವಿಯಾಗಿಯೂ, ಎಂಟನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಪನಯನ ನಡೆಸಿದರೆ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುವನೆಂದೂ ಅವರೇ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ವರ್ಚಸ್ಸು-ತೇಜಸ್ಸು ಇವೆರಡೂ ಈಗ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪನಯನವಿಲ್ಲ. ಜನರ ವ್ಯಸನವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅವರು (ಮುನಿಗಳು) "ಆಷೋಡಶಾದ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ಯ" ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಗೆ ಹದಿನಾರನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆವಿಗೆ ಉಪನಯನ ನಡೆಸಬಹುದೆಂದೂ, ಅದರ ಮೇಲೆ "ಅವಿಧಿನಾಕೃತಂ ಅಕೃತಮೇವ" ಅಂದರೆ ಹದಿನಾರರ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಉಪನಯನವು ಮಾಡದ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೆಂದೂ ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈಗಿನ ಉಪನಯನ "ಉಪನಯನ ವಿವಾಹೌ ಉತ್ಸವೈಕಪ್ರಧಾನೌ" ಎಂದು ವೆಂಕಟಾಧ್ವರಿ ಎಂಬ ಮಹಾನು ಭಾವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಉತ್ಸವ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ :— ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪನಯನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಖರ್ಚನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಬಾರದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹದಿನಾರನೇ ವಯಸ್ಸಿ ನೊಳಗೆ ಉಪನಯನ ಮಾಡಿ ಶ್ರೇಯೋವಂತರೂ, ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಗಳೂ ಆಗ ಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಹಾರ್ದಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ತಾಯಿ-ತಂದೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹದಿನಾರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಪನಯನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಾತಿಲಂಘನ ವೆಂಬ ದೋಷಕ್ಕೂ, ಪಾಪಕ್ಕೂ, ಭಗವನ್ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಪಾತ್ರರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ವಧು ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು

ಭಗತ್ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಉಪನಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಸಿ, ಅವನ ಆಜ್ಞಾರೂಪವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅವನ ಮುಂದೆಯೇ ಮುರಿದು ಬರುವುದಂತೂ ಸಾಹಸದ ಸಂಗತಿ.

ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಂದಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿರಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರನೆಯವನಿಗೆ ಉಪನಯನ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವ್ಯಾಜವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯ ಮಗನಿಗೆ 30 ವಯಸ್ಸಾದರೂ ವಿವಾಹವಿಲ್ಲ. ಕಿರಿಯವನಿಗೆ 24 ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಉಪನಯನವಿಲ್ಲ. "ಮೂರು ಮಂದಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿರಕೂಡದು" ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವರು ಯಾರೊ ? ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣವೇನು ? ಸಮಾಧಾನ ಯಾರೂ ಹೇಳಲಾರರು. ಎರಡೆರಡು ವರ್ಷ ಅಂತರವಿರುವ ಮೂರು ಮಂದಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪನಯನ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಹೋಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಾತಿಲಂಘನ ದೋಷಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಮೂರು ಮಂದಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ಅಪ್ರಮಾಣ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಲ್ಪಿಸಿದರೂ ಹಿರಿಯವನಿಗೆ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿ ಕಿರಿಯವನಿಗೆ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಪನಯನ ವಿಧಿ ನೆರವೇರಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನರಿಯದೆ ಕೇವಲ ಮೂಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ನಡೆಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅರ್ಥದೊಡನೆ ಈ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚು ಹಾಕಿಸಿರುತ್ತೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ತಿಳಿಯುತ್ತೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವೂ, ಶಾಂತಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಪ್ರೀತನಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಪರರಿಗೆ ಐಹಿಕಾಮುಷ್ಮಿಕ ಫಲವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಲ್ಪ ಕೈಂಕರ್ಯವು ದಾಸನ ಮೂಲಕ ನಡೆದಿರುತ್ತೆ. ತ್ರಿಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ಭಾಗವತರಿಗೆ ನನ್ನ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಸಜ್ಜನ ವಿಧೇಯ,

**ಶ್ರೀನಿವಾಸ ದೇಶಿಕದಾಸ**



ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವಿ

॥ ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ ॥

# ಯಜುರ್ವೇದ ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

## ಶ್ರೀ

## ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ದ್ವಿರಾಚಮ್ಯ :– ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಚಮನವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಚಮನ :– ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಅನಂತಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ
ಎಂದು ಮೂರು ಬಾರಿ ಜಲ ಪ್ರಾಶನಂ. ಜಲದಿಂದ ತುಟಿಯ ಹೊರ ಭಾಗವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ಎಂದು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಲದ ಕೆನ್ನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ)

ಓಂ ನಾರಾಯಣ ನಮಃ
(ಎಂದು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಎಡದ ಕೆನ್ನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ)

ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ
(ಎಂದು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಬೆರಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಲಗಣ್ಣು)

ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ
(ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಬೆರಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಡಗಣ್ಣು)

ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ
(ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳಿಂದ ಬಲ ಮೂಗು)

ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ
(ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳಿಂದ ಎಡ ಮೂಗು)

ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ
(ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳು ಸೇರಿಸಿ ಬಲಕಿವಿ)

ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ
(ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳು ಸೇರಿಸಿ ಎಡಗಿವಿ)

ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ
(ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿಂದ ಬಲತೋಳು)

ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ
(ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿಂದ ಎಡತೋಳು)

ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಂದ ನಾಭಿ) (ಹೊಕ್ಕಳು)

ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಶಿರಸ್ಸು)

(ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಪಾವಿತ್ರ್ಯಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಚಮನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ).

ಸೂ :– ಮುಂದೆ "ಆಚಮ್ಯ" ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಪೂರ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು.

## ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ

(ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ)

**"ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಪಿವಾ ।**
**ಯಸ್ಸ್ಮರೇತ್ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಂಭ್ಯಂತರಶ್ಶುಚಿಃ ॥"**

**ಆಚಮ್ಯ** :– ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ :– ಇದರ ಕ್ರಮ.

(ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಕೊಂಡು ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳಕ್ಕೆ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎಡಭಾಗವನ್ನೂ ಪುನಃ ಒತ್ತಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನುಚ್ಚರಿಸಿ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.)

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಂತ್ರ:-** "ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂಭುವಃ, ಓಗ್ಂಸುವಃ• ಓಂ ಮಹಃ, ಓಂ ಜನಃ, ಓಂ ತಪಃ, ಓಗ್ಂ ಸತ್ಯಂ, ಓಂ ತತ್ಸವಿತು ರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ,ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋ ದಯಾತ್। ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀರಸೋ ಅಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮಭೂರ್ಭು ವಸ್ಸುವರೋಂ."

**ಸಂಕಲ್ಪ:**-ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ (ವಡಗಲೆಯವರು)

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ (ತೆಂಗಲೆಯವರು)

## ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾ ಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ

ಮಾರ್ಜನ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ (ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ). "ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ, ತಾನ ಊರ್ಜೇದಧಾತನ, ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ, ಯೋವಶ್ಶಿವತಮೋರಸಃ, ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ, ಉಶತೀರವ ಮಾತರಃ, ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ, (ಎಂದೂ) ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ(ಎಂದೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ) ಆಪೋಜನಯಥಾಚನಃ (ಎಂದೂ ತಲೆಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ (ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ಪರೀಷೇಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು).

## ಜಲಪ್ರಾಶನ

(ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಆಚಮನದಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು)

"ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ, ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ, ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಪದ್ಭ್ಯಾ ಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ, ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು, ಯತ್ಕಿಂಚದುರಿತಂಮಯಿ, ಇದಮಹಮ್ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ, ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿಸ್ವಾಹಾ." (ಇತಿ ಅಪಃ ಪ್ರಾಶ್ಯ)

ಆಚಮ್ಯ. ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನ (ಜಲದಿಂದ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ)

"ಓಂ ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ, ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯವಾಜಿನಃ, ಸುರಭಿ ನೋಮುಖಾಕರತ್, ಪ್ರಣ ಆಯೂಗ್ಂಷಿ ತಾರಿಷತ್, (ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ

ಹೇಳಿದಂತೆ) ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ....... ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ (ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಆಚಮನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು)

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ, ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾಯಾಂ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ. (ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಬೊಗಸೆ ಅಥವಾ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು)

## ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನ

"ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ, ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್"

(ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು)

ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ :- ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ-ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ-ಕೈಂಕರ ರೂಪಂ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲಾತೀತ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ತುರೀಯಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರಧಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ. (ಜಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು) "ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ-ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" (ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು). "ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋಬ್ರಹ್ಮಾ" (ಎಂದು ಜಲದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಷೇಚಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ಮಾಡುವುದು). ಆಚಮನ.

## ಕೇಶವಾದಿ ತರ್ಪಣ

(ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಜಲವು ಹರಿದು ಬೀಳುವಂತೆ ಬಿಡುವುದು)

೧. ಓಂ ಕೇಶವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ.
೨. ಓಂ ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ.
೩. ಓಂ ಮಾಧವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ.
೪. ಓಂ ಗೋವಿಂದಂತರ್ಪಯಾಮಿ.
೫. ಓಂ. ವಿಷ್ಣುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ.
೬. ಓಂ ಮಧುಸೂದನಂತರ್ಪಯಾಮಿ
೭. ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
೮. ಓಂ ವಾಮನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
೯. ಓಂ ಶ್ರೀಧರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
೧೦. ಓಂ. ಹೃಷೀಕೇಶಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
೧೧. ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
೧೨. ಓಂ ದಾಮೋದರಂತರ್ಪಯಾಮಿ

(ಕೆರೆ-ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಆಚಮನ

(ಜಪಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ)

"ಆಸನಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಮೇರುಪೃಷ್ಠಋಷಿಃ, ಸುತಲಂ ಛಂದಃ, ಶ್ರೀ ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ, ಕೂರ್ಮಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ" ಓಂ ಕೂರ್ಮಾಸನಾಯ ನಮಃ.

**"ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾ ಧೃತಾಲೋಕಾಃ ದೇವಿತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾಧೃತಾ ।**
**ತ್ವಂ ಚಧಾರಯ ಮಾಂದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರಚಾಸನಂ ॥"**

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪಂ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ. ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಋಷಿಬ್ರ್ರಹ್ಮಾ (ಎಂದು ಶಿರಸ್ಸನ್ನೂ) ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಎಂದು ಮುಖವನ್ನೂ) ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ (ಎಂದು ಎದೆಯನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು) (ಬಲಗೈಯಿಂದ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಹೇಳುವ ಮಂತ್ರ :-) ಓಂ ಭೂರಾದಿ ಸಪ್ತ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಅತ್ರಿ, ಭೃಗು, ಕುತ್ಸ, ವಸಿಷ್ಠ, ಗೌತಮ, ಕಾಶ್ಯಪಾಂಗೀರಸಾ ಋಷಯಃ,

(ಮೂಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶ) ಗಾಯತ್ರ್ಯುಷ್ಣಿಕ್ ಅನುಷ್ಟುಪ್, ಬೃಹತೀ ಪಙ್ಕ್ತಿ ತ್ರಿಷ್ಟುಬ್ಜಗತ್ಯಶ್ಛಂದಾಂಸಿ.

(ನಾಭಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ) ಅಗ್ನಿ ವಾಯು ಅರ್ಕವಾಗೀಶ ವರುಣೇಂದ್ರ ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ

ಸಾವಿತ್ರ್ಯಾ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ (ಶಿರಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ) ದೇವೀ ಗಾಯಿತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ) ಸವಿತಾ ದೇವತಾ (ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ)

ಗಾಯಿತ್ರೀ ಶಿರಸೋ ಬ್ರಹ್ಮಾಋಷಿಃ, ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ, ಪರಮಾತ್ಮ ದೇವತಾ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ.

"ಅರ್ಕ ಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಂ ।
ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ಸೇವ ಪಾದಾಬ್ಜಂ ನೌಮಿಬ್ರಹ್ಮರಮಾಸಖಂ ॥"

ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

"ಆಯಾತ್ವಿತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ-ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ-ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ, ಗಾಯಿತ್ರೀದೇವತಾ, ಗಾಯತ್ರ್ಯಾವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ, "ಆಯಾತು ವರದಾದೇವ್ಯಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮಸಮ್ಮಿತಂ, ಗಾಯಿತ್ರೀ ಛಂದಾಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವನಂ ॥" ಓಜೋಸಿ ಸಹೋಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಸಿ ದೇವನಾಂ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ, ಅಭಿಭೂರೋಂ ಗಾಯಿತ್ರೀ ಮಾವಾಹಯಾಮಿ, ಸಾವಿತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ, ಸರಸ್ವತೀ ಮಾವಾಹಯಾಮಿ.

ಸಾವಿತ್ರ್ಯಾಋಷಿಃ — ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ - ದೇವೀ ಗಾಯಿತ್ರೀಛಂದಃ (ಎಂದು ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ) "ಸವಿತಾ ದೇವತಾ" (ಎಂದು ನಾಭಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು)

**"ಯೋ ದೇವಸ್ಸವಿತಾಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋಧರ್ಮಾದಿ ಗೋಚರಾಃ ।**
**ಪ್ರೇರಯೇತ್ತಸ್ಯಯದ್ಭರ್ಗ: ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ।।"**

# ಗಾಯಿತ್ರೀ ಮಂತ್ರಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣಿಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" (ಎಂದು 108 ಅಥವಾ 28 ಅಥವಾ 10 ಸಾರಿ ಜಪಿಸಬೇಕು).

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ್ಯ :– ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪಂ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ.

# ಉಪಸ್ಥಾನ

(ಎದ್ದು ಕೈಮುಗಿದು ನಿಂತುಕೊಂಡು)

**"ಉತ್ತಮೆ ಶಿಖರೇ ದೇವಿ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ ।**
**ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಂ ॥"**

ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚರ್ಷಣೀ ಧೃತಃ । ಶ್ರವೋ ದೇವಸ್ಯಸಾನಸಿಂ । ಸತ್ಯಂ ಚಿತ್ರಶ್ರವಸ್ತಮಮ್ । ಮಿತ್ರೋ ಜನಾನ್ ಯಾತಯತಿ ಪ್ರಜಾನನ್ ಮಿತ್ರೋ ದಾಧಾರ ಪ್ರಥಿವೀ ಮುತದ್ಯಾಂ । ಮಿತ್ರಃ ಕೃಷ್ಟೀರನಿಮಿಷಾಭಿಚಷ್ಟೇ । ಸತ್ಯಾಯಹವ್ಯಂ ಘೃತವದ್ವಿಧೇಮ । ಪ್ರಸಮಿತ್ರಮರ್ತೋ ಅಸ್ತುಪಯಸ್ವಾನ್ ಯಸ್ತ ಆದಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷತಿವ್ರತೇನ । ನಹನ್ಯತೇನಜೀಯತೇ ತ್ವೋತೋ ನೈನ ಮಗ್ಂ ಹೋ ಅಶ್ನೋತ್ಯಂತಿತೋನದೂರಾತ್" (ಎಂದು ಆದಿತ್ಯಮಂಡಲ ದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ (ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಓಂ ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ (ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ (ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಓಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ [ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಿಸಿ]

ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮೋ ನಮಃ

ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀನ್ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀನ್ನಮೋ ನಮಃ [ಎಂದು ಹೇಳಿ]

## ಅಭಿವಾದನ

(ತಲೆಬಾಗಿ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು)

ಅಭಿವಾದಯೇ... ಗೋತ್ರ :–ಆಪಸ್ತಂಭಸೂತ್ರಃ

ಯಜುಶ್ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ...ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋ.

[ಪ್ರಾಗಾದಿ ದಿಗ್ದೇವತೆಗಳ ವಂದನಾ ಕ್ರಮ]

ಪ್ರಾಚ್ಯೈದಿಶೇ ನಮಃ, ದಕ್ಷಿಣಾಯೈದಿಶೇ ನಮಃ, ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ, ಉದಿಚ್ಯೈದಿಶೇ ನಮಃ ಊರ್ಧ್ವಾಯ ನಮಃ [ಎಂದು ಮೇಲಕ್ಕೆ] ಅಧರಾಯ ನಮಃ (ಎಂದು ಕೆಳಕ್ಕೆ) ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯನಮಃ [ಎಂದು ಅಂತರಿಕ್ಷಕ್ಕೆ] ಭೂಮ್ಯೈ ನಮಃ [ಎಂದು ಭೂಮಿಗೆ] ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ [ಎಂದು ಭಗವಂತನನ್ನೂ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಕೈಮುಗಿಯುವುದು]

"ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ-ನಾರಾಯಣಸ್ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ । ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯ ವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥"

ಶಂಖ ಚಕ್ರ ಗದಾಪಾಣೇ ದ್ವಾರಕಾ ನಿಲಯಾಚ್ಯುತ ।
ಗೋವಿಂದ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ರಕ್ಷಮಾಂ ಶರಣಾಗತಂ ॥
ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹಿತಾಯಚ ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ॥

[ಎಂದು ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಿಸಿ ಪುನಃ ಅಭಿವಾದನ ಮಾಡುವುದು]

[ಕುಳಿತು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು]

"ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ ಬುಧ್ಯಾತ್ಮನಾವಾ ಪ್ರಕೃತೇಸ್ಸ್ವಭಾವಾತ್ ।
ಕರೋಮಿಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ॥"

(ಎಂದು ಬಿಡುವುದು).

"ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಯದ್ಭದ್ರಂ ತನ್ಮ ಆಸುವ" [ಎಂದು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ತನ್ನ ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.] [ಮಿಕ್ಕ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡುವುದು]

## ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಶ್ರೀ ರಂಗಮಂಗಳಮಣಿಂ ಕರುಣಾ ನಿವಾಸಂ ಶ್ರೀವೇಂಕಟಾದ್ರಿ ಶಿಖರಾಲಯ ಕಾಳಮೇಘಂ । ಶ್ರೀ ಹಸ್ತಿಶೈಲ ಶಿಖರೋಜ್ವಲ ಪಾರಿಜಾತಂ. ಶ್ರೀಶಂ ನಮಾಮಿ ಶಿರಸಾ ಯದುಶೈಲದೀಪಂ ॥

ದೇಶಾಂತರ ಗತೋವಾಪಿ ದ್ವೀಪಾಂತರಗತೋಪಿವಾ ।
ಶ್ರೀ ರಂಗಾಭಿಮುಖೋ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರಣಿಪತ್ಯ ನಸೀದತಿ ॥
ವಿಮಾನಂ ಪ್ರಣವಾಕಾರಂ ವೇದಶೃಂಗಂ ಮಹಾದ್ಭುತಂ ।
ಶ್ರೀರಂಗಶಾಯಿೞ ಭಗವನ್ ಪ್ರಣತಾರ್ತಿಪ್ರಣಾಶಕಃ ॥

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು.

ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ ಸಂಪೂರ್ಣಂ

ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ

# ಯಜುರ್ವೇದೀಯ ಶ್ರೀ ವೈಷ್ಣವ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ

ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ :- ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ [ವಡಗಲೆಯವರು] ಶ್ರೀ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ [ತೆಂಗಲೆಯವರು] ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ

"ಅಪವಿತ್ರಃ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮಂತ್ರಸ್ನಾನವನ್ನೂ

"ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

## ಜಲ ಪ್ರಾಶನ ಮಂತ್ರ

ಓಂ ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತುಮಾಂ, ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿಃ ಬ್ರಹ್ಮಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಂ, ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟಮ ಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ, ಸರ್ವ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋ ಸತಾಂಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಗ್ ಸ್ವಾಹಾ [ಎಂದು ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.]

## ದ್ವಿತೀಯ ಮಾರ್ಜನ

"ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣ್ಣೋ........ಆಪೋಜನಯಥಾಚನಃ" [ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಂತೆ].

## ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ

ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ :- ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ, ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾಯಾಂ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ .... ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ (ಎಂದು ಒಂದು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) "ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದು ಜಲದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಷೇಚಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವುದು).

ಆಚಮ್ಯ :– ಕೇಶವಾದಿ ತರ್ಪಣ, (ಹಿಂದಿನಂತೆ).

"ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾಧೃತಾ.... ಕುರುಚಾಸನಂ" (ಎಂದು ಜಪಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು)

# ಜಪವಿಧಿ

ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ : ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ಜಪಂಕರಿಷ್ಯೇ.

'ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಋಷಿಃ ಬ್ರಹ್ಮಾ' (ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಂತೆ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿ) ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಶಕ್ತನಾದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರವನ್ನು 108-28 ಅಥವಾ 10 ಬಾರಿ ಜಪಿಸುವುದು.

# ಉಪಸ್ಥಾನ

ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ :ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ.

"ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ದೇವಿ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಂ ।"

ಓಂ ಆಸತ್ಯೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್ನಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂಚ। ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾರಥೇನಾದೇವೋಯಾತಿ ಭುವನಾನಿಪಶ್ಯನ್। ಉದ್ವಯಂ ತಮಸಸ್ಪರಿ ಪಶ್ಯಂತೋ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತರಂ । ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾ ಸೂರ್ಯಮಗನ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಂ । ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ । ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯಸೂರ್ಯಂ । ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮುದಗಾ ದನೀಕಂ ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ । ಆಪ್ರಾದ್ಯಾವಾ ಪೃಥಿವೀ ಅಂತರಿಕ್ಷಗ್ಂ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ । ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದೇವ ಹಿತಂ

ಪುರಸ್ತಾಚ್ಛುಕ್ರಮುಚ್ಚರತ್ । ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಶ್ಶತಂ-ಜೀವೇಮಂಶರದಶ್ಶತಂ ನಂದಾಮ ಶರದಶ್ಶತಂ-ಮೋದಾಮ—ಶರದಶ್ಶತಂ-ಭವಾಮಶರದಶ್ಶತಂ--ಶೃಣವಾಮ ಶರದಶ್ಶತಂ–ಪ್ರಬ್ರವಾಮ ಶರದಶ್ಶತಂ–ಅಜೀತಾಸ್ಯಾಮ ಶರದಶ್ಶತಂ–ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ । ಯ ಉದಗಾನ್ಮಹತೋರ್ಣವಾದ್ವಿಭ್ರಾಜಮಾನ ಸ್ಸರಿರಸ್ಯ ಮಧ್ಯಾತ್ ಸಮಾವೃಷಭೋ ಲೋಹಿತಾಕ್ಷ ಸ್ಸೂರ್ಯೋ ವಿಪಶ್ಚಿನ್ಮನಸಾಪುನಾತು ॥ (ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುವುದು)

ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ (ಓಂದಿನಂತೆ) ಅಭಿವಾದನಂ.
"ಪ್ರಾಚ್ಯೈದಿಶೇ ನಮಃ" (ಓಂದಿನಂತೆ) ಅಭಿವಾದನಂ.

"ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾಸವಿತೃ........ಧೃತಶಂಖ ಚಕ್ರಃ ॥"
"ಶಂಖಚಕ್ರ ಗದಾಪಾಣೇ........ರಕ್ಷಮಾಂ ಶರಣಾಗತಂ ॥"
"ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ.....ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ॥"

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

"ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ... ...ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ॥"

"ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಯದ್ಭದ್ರಂ ತನ್ನಆಸುವ" (ಎಂದು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು).

# ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

"ಶ್ರೀರಂಗಮಂಗಳಮಣಿಂ... ....ಯದುಶೈಲದೀಪಂ ॥"
"ದೇಶಾಂತರ ಗತೋವಾಪಿ........ಪ್ರಣಿಪತ್ಯ ನಸೀದತಿ ॥"
"ವಿಮಾನಂ ಪ್ರಣವಾಕಾರಂ........ಪ್ರಣತಾರ್ತಿಪ್ರಣಾಶಕಃ ॥"

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣ ಮಸ್ತು.
ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ ಸಂಪೂರ್ಣಂ

# ಅಥ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಆಚಮನ (ಎರಡು ಬಾರಿ)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :- ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ, "ಅಪವಿತ್ರಃ" (ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ) "ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ" (ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಹಿಂದಿನಂತೆ).

# ಜಲಪ್ರಾಶನಂ

ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ, ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ, ಯದಹ್ನಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ, ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ, ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ, ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು, ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ, ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ, ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ (ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಾಶನೆ).

ಆಚಮನಂ, ಪುನಃ "ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣ್ಣೋ" ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ.

# ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನ

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :-** ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಭಗತ್ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪಂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಯಾಂ ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ. (ಜಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು). ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ- ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ, ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ (ಎಂದು ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ (ಪಶ್ಚಿಮ) ಮೂರು ಬಾರಿ ಅರ್ಘ್ಯ **ಕೊಡಬೇಕು).**

**ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :-** ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲಾತೀತ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ತುರೀಕಯಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ. ಜಲಮಾದಾಯ

"ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ........ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" (ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಟ್ಟು)

"ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮಾ" (ಎಂದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವುದು)

(ಆಚಮನಂ, ಕೇಶವಾದಿ ತರ್ಪಣಂ, ಹಿಂದಿನಂತೆ)

**ಗಾಯಿತ್ರೀ ಜಪ:-** ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

(ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ)

ಆಸನಮಂತ್ರಸ್ಯ, ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ, ಸುತಲಂ ಛಂದಃ-ಶ್ರೀಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ, ಕೂರ್ಮಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ- ಓಂ ಕೂರ್ಮಾಸನಾಯ ನಮಃ.

"ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾಧೃತಾ....... ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಂ ।"

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ್ಯ :-** ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪಂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ "ಪ್ರಣವಸ್ಯಋಷಿಃ ಬ್ರಹ್ಮಾ" ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನನುಸರಿಸಿ 108-28 ಅಥವಾ 10 ಬಾರಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ್ಯ:-** ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ,

(ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಂತ್ರ-ನಿಂತುಕೊಂಡು)

"ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ದೇವಿ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಂ ॥ "

"ಇಮಂ ಮೇ ವರುಣ ಶ್ರುಧೀಹವಮದ್ಯಾ ಚ ಮೃಡಯ, ತ್ವಾಮ ವಸ್ಯುರಾಚಕೇ, ತತ್ತ್ವಾಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಸ್ತದಾಶಾಸ್ತೇ ಯಜಮಾನೋ ಹವಿರ್ಭಿಃ ಅಹೇಡಮಾನೋ ವರುಣೇಹಬೋಧ್ಯುರುಶಗ್ಂ ಸಮಾನ ಆಯುಃ ಪ್ರಮೋಷೀಃ-ಯಚ್ಚಿದ್ಧಿತೇ ವಿಶೋ ಯಥಾ ಪ್ರದೇವ

ವರುಣವ್ರತಂ. ಮಿನೀಮಸಿ ದ್ಯವಿದ್ಯವಿ. ಯತ್ಕಿಂಚೇದಂ ವರುಣ ದೈವ್ಯೇ ಜನೇಭಿದ್ರೋಹಂ ಮನುಷ್ಯಾಶ್ಚರಾಮಸಿ. ಅಚಿತ್ತೀ ಯತ್ತವ ಧರ್ಮಾಯು ಯೋಪಿಮ. ಮಾನಸ್ತಸ್ಮಾದೇನಸೋ ದೇವರೀರಿಷಃ ಕಿತವಾಸೋ ಯದ್ರಿರಿಪುರ್ನದೀವಿ ಯದ್ವಾಘಾಸತ್ಯ ಮುತಯನ್ನ ವಿದ್ಮಸರ್ವಾತಾ ವಿಷ್ಯ ಶಿಥಿರೇವ ದೇವಥಾ ತೇಸ್ಯಾಮ ವರುಣಪ್ರಿಯಾಸಃ ॥" "ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ" (ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಂತೆ).

ದಿಗ್ದೇವತಾ ವಂದನೆ ಮಾಡುವಾಗ "ಪ್ರತೀಚ್ಯೈದಿಶೇನಮಃ- ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ-ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ-ದಕ್ಷಿಣಾಯೈದಿಶೇ ನಮಃ ಊರ್ಧ್ವಾಯ ನಮಃ ಅಧರಾಯನಮಃ ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯ ನಮಃ- ಭೂಮ್ಯೈ ನಮಃ ಅಭಿವಾದನಂ

"ಧ್ಯೆಯಸ್ಸದಾ ...... ಶಂಖ ಚಕ್ರಃ ॥"
"ಶಂಖಚಕ್ರ.... ...ಶರಣಾಗತಂ ॥"
ನಮೋಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ........ನಮೋ ನಮಃ ॥

**ಆಚಮನಂ :–** ಕಾಯೇನವಾಚಾ .. ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ.
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ-ಯದ್ಬ್ರಹ್ಮ ತನ್ಮ ಆಸುವ (ಹಿಂದಿನಂತೆ)

# ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಶ್ರೀರಂಗಮಂಗಳಮಣಿಂ. ಕರುಣಾ ನಿವಾಸಂ ಶ್ರೀ ವೇಂಕಟಾದ್ರಿ ಶಿಖರಾಲಯ ಕಾಳಮೇಘಂ। ಶ್ರೀ ಹಸ್ತಿ ಶೈಲ ಶಿಖರೋಜ್ವಲ ಪಾರಿಜಾತಂ. ಶ್ರೀಶಂ ನಮಾಮಿ ಶಿರಸಾ ಯದುಶೈಲದೀಪಂ ॥

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣ ಮಸ್ತು.
ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ.
ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ ಸಂಪೂರ್ಣಂ.



# ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಅರ್ಥ ಪರಿಚಯ

**ಆಚಮನ ವಿಧಿ :** ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಅಭಿಮುಖ ವಾಗಿ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕೈಗಳುಳ್ಳವನಾಗಿ ಉದ್ದಿನ ಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿ ಯಂತೆ ಇರುವ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಅವಯವಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ವೇದವಿಹಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳ ಆದಿಯಲ್ಲೂ, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲೂ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಯಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಚ್ಯುತ–ಅನಂತ–ಗೋವಿಂದ ಎಂಬ ಮೂರು ನಾಮಗಳನ್ನುಚ್ಚರಿಸಿ ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಋಗ್ವೇದ ವನ್ನೂ, ಎರಡು ಬಾರಿ ತುಟಿಯನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಜುರ್ವೇದ ವನ್ನೂ, ಬೆರಳನ್ನು ತೀರ್ಥದಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಮವೇದ ವನ್ನೂ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಿದಂತಾಗುವುದೆಂದು ವೇದಪುರುಷನ ವಾಣಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರುತ್ತೆ. ಇದರಿಂದ ಆಚಮನದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೇಶವಾದಿ ದ್ವಾದಶ ವ್ಯೂಹನಾಮಗಳಿಂದ ಆಯಾಯ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಇತಿಹಾಸ ಪುರಾಣಾದಿಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವು ದಾಗಿಯೂ ಪ್ರಮಾಣವಿರುತ್ತೆ.

ಅಚ್ಯುತ-ಅನಂತ-ಗೋವಿಂದ ನಾಮಗಳು. ಭಗವಂತನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ನಾಮಗಳು. ಕೇಶವಾದಿ ದ್ವಾದಶ ನಾಮಗಳೂ ನಾರಾಯಣನ ನಾಮಗಳೇ. ನಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿರಾಡ್ರೂಪಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಚಮನ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮದೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುವ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ವಿನಯ ದಿಂದ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದೂ ಸಹ ಆಚಮನದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಸ್ಮೃತಿಯು ವಿಧಿಸಿರುತ್ತೆ. ಯಥಾ :—

**"ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನೇ ಶುದ್ಧೇ ಕುರ್ಯಾದ್ಗೋಕರ್ಣವತ್ಕರಂ ।**
**ಆನೀಯ ತ್ರಿಃ ಪಿಬೇದ್ಧೀಮಾನ್ ವೇದತ್ರಿತಯ ತುಷ್ಟಯೇ ॥**

**ಕರ್ಮಾವಸಾನೇ ಕರ್ಮಾದೌ ಏವಮಾಚಮನಂ ಪುನಃ ।**
**ಕುರ್ಯಾತ್ ಸ್ವಕರ್ಮಸಿಧ್ಯರ್ಥಂ ಸರ್ವದಾ ಸರ್ವಕರ್ಮಸು ॥**

**ದಾನೇ ಪ್ರತಿಗ್ರಹೇ ಹೋಮೇ ಜಪೇ ಸಂಧ್ಯಾತ್ರಯೇ ಕಥಾ ।**
**ಬಲಿಕರ್ಮಣಿ ಚಾಚಾಮೇತ್ ಆದೌದ್ವಿ ಸ್ಸಕೃದಂ ತತಃ ॥"**

**ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ :** "ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ" ಶುಚಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ, ಅಶುಚಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ, ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷನಾದ ಶ್ರೀಯಃಪತಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದರೆ ಅಂತರ್ಬಹಿಃ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸಲು ಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.

**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :** ಇದರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿವೆ.

1) "ಓಂ ಭೂಃ.........ಸತ್ಯಂ" ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಏಳು ವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು.
2) "ತತ್ಸವಿತುಃ........ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" ಇದು ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ.
3) "ಓಮಾಪೋ........ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಂ" ಇದು ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸ್ಸು.

ಭೂಲೋಕ–ಭುವರ್ಲೋಕ–ಸುವರ್ಲೋಕ–ಮಹಾಲೋಕ–ಜನೋಲೋಕ–ತಪೋಲೋಕ–ಸತ್ಯಲೋಕಗಳೇ ಶರೀರವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಯಾಮಕನೂ ಧಾರಕನೂ ಆಗಿರುವ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಪ್ರೇರಕನೂ ಆಗಿರುವ ದಿವ್ಯ ತೇಜೋಮಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ, ಯೋಗಿಗಳೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆ ದಿವ್ಯತೇಜಸ್ಸು ನಮಗೆ ಸದ್ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಪರಮಾತ್ಮ ವಿಷಯಕವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸಲಿ.

ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಪಂಚಭೂತ ವರ್ಗಗಳೂ ಶಬ್ದಾದಿ ಪಂಚ ವಿಷಯಗಳೂ, ಕಾಲತತ್ವವೂ, ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಮತ್ತು ಭೂರಾದಿ ಲೋಕಗಳೂ ಅವನ ಸೃಷ್ಟಿಗೇ ಒಳಪಟ್ಟು ಅವನಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಆ ಪರಮ ಪುರುಷನ ದಿವ್ಯ ಮಂಗಳ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. **ಪ್ರೋಕ್ಷಣ ಮಂತ್ರ "ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ"**........

ಎಲೈ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳೇ ! ನೀವು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವವರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಭಗವಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಸ್ತನ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಯಸುವಂತೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ರಸವನ್ನು ನಮಗೆ ಕರುಣಿಸಿರಿ. ಅಂದರೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ನಮಗೆ, ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಐಹಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ-ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವವನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಾಶನಮಂತ್ರಗಳು. "ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ" (ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ)

ಸೂರ್ಯನೂ, ಕೋಪಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಯೂ ಕೋಪದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಪಾಪಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತಿನಿಂದ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಂದ, ಜಠರದಿಂದ, ಗುಹ್ಯಾಂಗದಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಪಾಪಗಳನ್ನು, ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಾಶಪಡಿಸಲಿ, ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಪಾಪಗಳನ್ನೂ ಭಗವಂತನು ನಾಶಪಡಿಸಲಿ. ಆಕಿಂಚನನೂ, ಅನನ್ಯಗತಿಕನೂ ಆದ ನನ್ನನ್ನು ಸರ್ವನಿಯಂತಾವಾದ, ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣಭೂತನಾದ ತೇಜೋಮಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

"ಆಪಃ ಪುನಂತು" (ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕದ ಪ್ರಾಶನ ಮಂತ್ರ)

ಸ್ವತಃ ಪವಿತ್ರವಾದ ತೀರ್ಥವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿ. ಪರಿಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಭೂಮಿಯು ನನ್ನನ್ನು ಪಾವನಗೊಳಿಸಲಿ.

ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೂ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು (ಪ್ರಣವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನು) ನನ್ನನ್ನು ಪುನೀತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿ. ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತೀರ್ಥವು ನನ್ನನ್ನು ಪಾವನಗೊಳಿಸಲಿ. ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಅನ್ನಶೇಷವು ನನ್ನಿಂದ ಭುಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ, ಆಶ್ರಯಾದಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ದುಷ್ಟವಾದ ಅನ್ನವು ನನ್ನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೊ, ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯ ರೂಪವಾದ ತ್ರಿವಿಧಕರಣಗಳಿಂದ ಅಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತೇನೆಯೋ, ಅಪಾತ್ರರಿಂದ ದಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆಯೋ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೀರ್ಥಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಪರಿಶುದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿ. ಹೀಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು 'ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂದು ಭಗವತ್ಪಾದಾರವಿಂದಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿರುತ್ತೇನೆ.

"ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ" (ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪ್ರಾಶನಮಂತ್ರ)

ಅಗ್ನಿಯೂ ಅಂದರೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪರಮಪದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವವನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೂ, ಕೋಪವೂ, ಕೋಪಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳೂ ಸಹ ಕೋಪ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಿ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ—ಮಾತಿನಿಂದ—ಕೈಕಾಲುಗಳಿಂದ—ಜಠರದಿಂದ—ಗುಹ್ಯಾಂಗದಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಹಗಲಿಗೆ ನಿರ್ವಾಹಕನಾದ ಭಗವಂತನು ನಾಶಪಡಿಸಲಿ. (ಭಕ್ತರನ್ನು ಕೈಬಿಡದ ಶ್ರೀಯಃಪತಿಯು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪಾಪಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯವು) ಆ ಭಗವಂತನು ಇತರ ಪಾಪಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ. ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯನೂ-ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರೋಕ್ಷಣ ಮಂತ್ರ "ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ"

ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾವತಾರದಲ್ಲಿ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ, ಲೀಲೆಯಿಂದಲೆ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಜಯಶೀಲನಾದ, ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತುಗಳ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಭಕ್ತರ ಚಿಂತಾಸಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅವಸರಪಡುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವೆನು.

ಸ್ತೋತ್ರರೂಪ ಕೈಂಕರ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಇನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತೋತ್ರ ರೂಪ ಕೈಂಕರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಲು ನಮ್ಮ ಬಾಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಪರಿಶುದ್ಧವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿ. ಯಾವ ಉಪದ್ರವವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಭಗವದ್ಭಾಗವತರೂಪ ಕೈಂಕರ್ಯ ಸಮೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಿ. ಹೀಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ "ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ" ಎಂದು ಜಲಾಧಿದೇವತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನ

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಹಿರಣ್ಮಯ ಪುರುಷನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಘ್ಯಸಮರ್ಪಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುತ್ತೆ. ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸರು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಕುರಿತು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದರು. ಬ್ರಹ್ಮನು ಅವರ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರ ವರ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧನಾದನು. ತಮೋಗುಣ ಪ್ರತೀಕರಾದ ರಾಕ್ಷಸರು ಸೂರ್ಯನೊಡನೆ ಕಲಹ ಮಾಡುವ ವರವನ್ನು ಕೇಳಿದರು, ಬ್ರಹ್ಮನು ಒಪ್ಪಿ ವರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ವರಬಲದಿಂದ ಮತ್ತರಾದ ರಾಕ್ಷಸರು ಸಂಧಿಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನೊಡನೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಂತರು. ಇವರೊಡನೆ ಸೂರ್ಯನು ಹೆಣಗಬೇಕಾಯಿತು. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನೂ, ಶಾಖವನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಸೂರ್ಯದೇವತೆ ಸದಾ ಯುದ್ಧ ಎದುರಿಸಲು ನಿಂತರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಗತಿ ಏನಾಗಬೇಕು? ಬ್ರಹ್ಮನು ಚಿಂತಿಸಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ವೇದಾಧಿಕಾರವಿರುವ ವರ್ಣದವರು ಈ ಕರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮಿಸಿದನು. ಪ್ರಾತಃ–ಮಧ್ಯಾಹ್ನ–ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಜಲವನ್ನು ಮೇಲುಮುಖವಾಗಿ ಎರಚಬೇಕು. ಆ ಜಲದ ಒಂದೊಂದು ಬಿಂದುವೂ ವಜ್ರಾಯುಧವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾದ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ತಡೆದು, ಸೂರ್ಯನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೆ. ಹೀಗೆ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ತಡೆದರೂ ಪುನಃ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸೂರ್ಯನ ಉದಯಾಸ್ತಮಯ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಂಧಿಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವು ವೃದ್ಧಿ

ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರು ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವನು ವೇದ ಪುರುಷನು "ಬ್ರಾಹ್ಮಣ" ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಕರೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವನಿಗೇನೆ "ವಿದ್ವಾನ್" ಎಂಬ ಪದವನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವನು ಸಮಸ್ತ ಮಂಗಳಕ್ಕೂ ಪಾತ್ರನಾಗುವುದಾಗಿ ವೇದಪುರುಷನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮೂರು ಮೂರು ಬಾರಿ ಅರ್ಘ್ಯ ವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡು ವವರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿರಳ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತರೂಪವಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರಧಾನವು ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಪ್ರಭಾವವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತೆ.

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರಧಾನಾನಂತರ ಕುಳಿತು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ "ಕೇಶವಂತರ್ಪ ಯಾಮಿ" ಎಂಬುದಾಗಿ ದ್ವಾದಶ ವ್ಯೂಹ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಜಲತರ್ಪಣದ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಜಲ ಭಾಗದ ವಿಧಿಯು ಪರಿಚಯವಾಯಿತು.

# ಎರಡನೆಯದು ಜಪಭಾಗ

"ಪ್ರಾತಸ್ತಿಷ್ಠನ್ ಸಾಯಮಾಸೀನಃ" ಎಂಬ ಪ್ರಮಾಣವಂತೆ ಪ್ರಾತ ಸ್ಸಂಧ್ಯಾ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಜಪಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಮಾಣವಿದೆ. ಅಶಕ್ತರು ಕುಳಿತು ಜಪ ಮಾಡಿದರೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. ಜಪಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅಂದರೆ ಪೃಥ್ವೀ ದೇವತೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

**"ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾಧೃತಾ........ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಂ"**

ಭೂದೇವಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳೂ ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆ ಭೂದೇವಿಯು

ವಿಷ್ಣುವಿನಿಂದ ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಅಮ್ಮಾ ಭೂದೇವಿಯೆ! ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಜಪ ಮಾಡುವ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೀನು ಪವಿತ್ರ ಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಭೂದೇವಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಮಂತ್ರ :– "ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವಿ" ಆಶ್ರಿತರ ಅಭೀಷ್ಟವನ್ನು ಗಾಯತ್ರಿಯು ನೆರವೇರಿಸುವಳು. ಇಂತಹ ಗಾಯತ್ರಿಯು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲಿ. ಗಾಯತ್ರಿಯು ನಾಶರಹಿತಳು. ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಸಮಳು. ಪ್ರಣವದಂತೆ ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಂಗ್ರಾಹಕಳು. ಸರ್ವ ಜಗತ್ತಿಗೂ ಕಾರಣಭೂತವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಂತೆ, ಸರ್ವ ವಾಙ್ಮಯ ಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾದ ವೇದಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯಂತಿರುವವಳು. 'ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್' ಮೊದಲಾದ ಛಂದಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನಭೂತಳು. ಅಮ್ಮಾ ಗಾಯತ್ರಿಯೆ! ನಮ್ಮ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು.

ನೀನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕಳು, ಅಂದರೆ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುವವಳು. ವೇಗವುಳ್ಳವಳು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ವಳು. ಕಾಂತಿಯುಕ್ತಳು. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯದಾತಳು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವಳು. ಸಮಸ್ತ ಭೂತವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವರ್ಧ ಕಳು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿರ್ವಾಹಕಳು. ಸಮಸ್ತ ಪಾಪಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸು ವವಳು. ಇಂತಹ ಗುಣಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತಳಾದ ನಿನ್ನನ್ನು "ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆನು. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಗಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವಳಾಗಿ 'ಗಾಯತ್ರೀ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದ ನಿನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸವಿತೃವನ್ನು ದೇವತೆ ಯನ್ನಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ 'ಸಾವಿತ್ರೀ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಳಾದ ನಿನ್ನನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವೆನು. ಸರ್ವವಾಙ್ಮಯಳಾದ ಕಾರಣ 'ಸರಸ್ವತೀ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಳಾದ ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಭಯಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಹ್ವಾನಿ ಸುತ್ತೇನೆ.

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವು :— ಈ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ ವಾದ ತಾತ್ಪರ್ಯಗಳಿವೆ.

1) ಚರಾಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನು ನಾರಾಯಣನು. 'ಸವಿತುರ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಈ ಅರ್ಥವು ಬರುತ್ತದೆ) ಹೀಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸತ್ತೆಯನ್ನು (ತೇಜಸ್ಸನ್ನು) ಕೊಡುವವನೂ ಅವನೇ. ಲೀಲಾ ವಿಭೂತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೇಜಸ್ಸನ್ನನುಗ್ರಹಿಸಿ ತಾನೂ ಅದರೊಡನೆ ವಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಆನಂದ ನಿರ್ಭರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಭಗವದ್ದತ್ತವಾದ ಈ ತೇಜಸ್ಸು ಅಜ್ಞಾನ ನಿವರ್ತಕವಾದುದು. ಅಜ್ಞಾನ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮ ವಿಷಯಕ ಚಿಂತನ ಬೆಳೆಯಲು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಆ ದಿವ್ಯತೇಜಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ವಿಕಾಸಹೊಂದುವಂತಾಗಿ ಸದ್ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಿ, ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಒಂದು ಗುಣವಿದೆ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆಯೊ ಅದರ ಗುಣವೇಬುದ್ಧಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣವಾದ ಚಾಂಚಲ್ಯವೇ (ಚಪಲತೆ) ಸಹಜ ಗುಣವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಚಾಂಚಲ್ಯವು ತೊಲಗಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನ ತೇಜಸ್ಸು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಾಂಚಲ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಅವನೇ ನಾಯಕನು. ಅವನ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ಅವನ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ತೇಜಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚಾಂಚಲ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು ಇಂತಹ ಸ್ವತಂತ್ರ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಧ್ಯಾನ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

2) ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ "ಸವಿತೃ" ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಎಂದರ್ಥ. ಸ್ಥಾವರ ಜಂಗಮಾತ್ಮಕವಾದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದೇವತೆಯೆಂದು ವೇದದಿಂದ "ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗಸ್ತಸ್ಥುಶಶ್ಚ" ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುತ್ತೆ. ಈ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ಹಿರಣ್ಮಯ ಪುರುಷನು ಅಂತರ್ಯಾಮಿ. ಇವನು ತೇಜೋಮಯ,

ದಿವ್ಯ ಮಂಗಳ ವಿಗ್ರಹರೂಪಿ "ಯಏಷೋಂತರಾದಿತ್ಯೇ ಹಿರಣ್ಮಯಃ ಪುರುಷಃ" ಎಂದು ವೇದಪುರುಷನು ಈ ಮಂಗಳ ರೂಪದ ವಿವರಣೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ತೇಜೋಮಯವಾದ ದಿವ್ಯಮಂಗಳ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಂದೂ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ತೋರುತ್ತದೆ.

3) ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಥವೂ ತೋರುತ್ತದೆ. ಸವಿತುಃ, ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗಃ ಧೀಮಹಿ, ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ಮಥನದಿಂದ ಕಲ್ಯಾಣಗುಣ ನಿಧಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಿಂತನೆ ಧ್ವನಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ಪ್ರಜೆಗಳು "ದಶರಥ ಇದುವರೆಗೆ ರಾಜನಾಗಿದ್ದು ಸಾಕು. ಮುಂದೆ ರಾಮನು ನಮ್ಮ ರಾಜನಾಗಲಿ" ಎಂದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ "ಬಹವೋ ನೃಪ ಕಲ್ಯಾಣಗುಣಾಃ ಪುತ್ರಸ್ಯ ಸಂತಿತೇ" ಎಂಬುದು. ಅವನ ಗುಣಕ್ಕೆ ಶತ್ರುಗಳೂ ಬಗ್ಗಿದರು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ವರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನಂತ ಕಲ್ಯಾಣ ಗುಣಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ.

4. ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಥವೂ ತೋರುತ್ತದೆ. "ತಸ್ಯ ಚ ವಶೀಕರಣಂ ತಚ್ಛರಣಾಗತಿರೇವ" ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಾತಿನಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ವಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ದ್ವಯ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ (ಶರಣಾಗತಿ ಮಂತ್ರ) ಹೇಳಿರುವ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿದೆ. ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾದ "ತತ್" ಶಬ್ದಕ್ಕೆ "ತಚ್ಛಬ್ದವಾಚಕ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಗಾಯತ್ರ್ಯರ್ಥ ಇತೀರಿತಃ" ಎಂಬ ಪರಾಶರ ಸಂಹಿತಾ ವಚನದಂತೆ ತಚ್ಛಬ್ದಕ್ಕೆ ಶ್ರುತಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಶ್ರೀಯಃ ಪತಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ, 'ಸವಿತೃ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಜಗತ್ಕಾರಣತ್ವ-ಅವಾಪ್ತ ಸಮಸ್ತ ಕಾಮತ್ವ-ಸರ್ವಜ್ಞತ್ವ-ಸರ್ವಶಕ್ತತ್ವಾದಿ ಗುಣಗಳೆಂಬ ಅರ್ಥವೂ, "ದೇವಸ್ಯ, ವರೇಣಿಯಂ" ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಮಿತ್ವ-ಸೌಶೀಲ್ಯ-ಸೌಲಭ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳೂ ತೋರಿ ಇಂತಹ ಸ್ವಾಮಿಯ ಅಡಿದಾವರೆಯಲ್ಲಿ 'ಧೀಮಹಿ' ಅಂದರೆ "ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ" ಎಂಬರ್ಥವೂ ಧ್ವನಿತವಾಗಿ "ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಚರಣೌ ಚರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ" ಎಂದು ಉಕ್ತ ಗುಣವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನ

ಚರಣಾರವಿಂದದಲ್ಲಿ ಚೇತನನು ಅವನ ನಿತ್ಯಕೈಂಕರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಸ್ವಯಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವೂ ಧ್ವನಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಅರ್ಥೋಘಾರ್ಥವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರವು ಉಪದೇಶಿಸುವುದರಿಂದ "ನ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಃ ಪರಮೋಮಂತ್ರಃ" ಎಂದು ಮಹತ್ವವು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಉಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಯಮದಿಂದ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿದರೆ "ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಗಾಯತ್ರೀ" ಎಂಬಂತೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಠಿಸಿದವರ ಸಕಲ ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸಿ ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

## ಗಾಯತ್ರಿಯ ಉದ್ವಾಸನಾ ಮಂತ್ರ

"ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ದೇವಿ" ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವಿಯನ್ನು ಜಪಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯು ಅಂಕುರಿತವಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು "ದೇವಿ" ಎಂಬುದಾಗಿ ವೇದವು ಸಂಭೋಧಿಸಿದೆ. ನಿರತಿಶಯ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತಳಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವಿಯೇ ! ನಿನ್ನನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಅನುಜ್ಞೆಯನ್ನಿತ್ತು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮೇರುವೇ ಮೊದಲಾದ ಪರ್ವತದ ಮೇಲೆ ಭಗವದ್ಭಾಗವತರು ವಾಸಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಾಗಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ವಿಹಾರ ಮಾಡಲು ನೀನು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವಳಾಗು.

## ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಂತ್ರಗಳು

"ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚರ್ಷಣೀಧೃತಃ"(ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಉಪಸ್ಥಾನಮಂತ್ರ)

ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಹಿರಣ್ಮಯ ಪುರುಷ (ನಾರಾಯಣ) ನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡುವ ಮಂತ್ರವಿದು. ಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸರ್ವ ರಕ್ಷಕನಾದ–ಅನೇಕ ಲೀಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿಗಳಿಂದಲೂ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅಳೆಯಲ್ಪಡದ ಭಗವಂತನ ಕೀರ್ತಿಯು ಸೇವಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕದ್ದು. ಅಂದರೆ ಆ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡಬೇಕು, ಆ ಕೀರ್ತಿಯು ನಾಶರಹಿತವಾದುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಭಗವಲ್ಲೀಲೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಕೇಳತಕ್ಕವರಿಗೆ ಅಧಿಕ–ಸುಖಕರವಾಗಿರುವುದು. ಅಂತಹ

ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡುವೆನು. ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ನಾರಾಯಣನು ಪ್ರಜೆಗಳ ಪುಣ್ಯ ಪಾಪ ರೂಪವಾದ ಕರ್ಮವನ್ನರಿತು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಲ್ಲಿ ವೈಷಮ್ಯ ನೈರ್ಘೃಣ್ಯ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳಿಲ್ಲ. ಭೂಮಿಯನ್ನೂ, ಆಕಾಶವನ್ನೂ ಆತನು ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಂತನು ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕರುಣಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಸಾರದಮಿತನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾದ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ನಿವೇದನ ಮಾಡೋಣ.

"ಚಿತ್ರಶ್ರವಸ್ತಮಂ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ವಾಚಿಕಕೈಂಕರ್ಯವೂ, "ಮಿತ್ರೋಜನಾನ್" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕೈಂಕರ್ಯವೂ, "ಸತ್ಯಾಯ ಹವ್ಯಂ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ಕಾಯಿಕ ಕೈಂಕರ್ಯವೂ, ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಎಲೈ ಭಗವನ್ ಪ್ರಳಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭುಜಿಸುವ ನಾರಾಯಣನೇ ! ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಪೂಜಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ನಿಯಮಪರನಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವನೋ, ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಉತ್ತಮ ಅನ್ನಾದಿ ಸಂಪತ್ತುಳ್ಳವನಾಗುವನು. (ಅಂದರೆ ಯಾವನು ಭಗವನ್ನಿವೇದಿತವಾದ ಅನ್ನಾದಿಗಳನ್ನು ಭುಜಿಸದೆ ಭಗವಚ್ಛೇಷರೂಪವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವನೋ, ಮತ್ತು ನಿಯಮದಿಂದ ಭಗವದಾರಾಧನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅವನಿಗೆ ಪುರುಷೋತ್ತಮನು ಪ್ರಕೃಷ್ಟವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವನು)

ನಿನ್ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟವನು ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡಲಾರ. ಶಬ್ದಾದಿ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಜಯಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. (ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.)

ಇಂತಹ ನಿನ್ನ ಭಕ್ತನನ್ನು ಪಾಪವೆಂಬುವುದು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ, ಜನ್ಮಾಂತರದಲ್ಲೂ ಆಶ್ರಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಚೇತನನಿಗೆ ಪೂರ್ವದ ಪುಣ್ಯಪಾಪಗಳ ನಾಶವೂ, ಉತ್ತರ ಪುಣ್ಯಪಾಪಗಳ ಅಶ್ಲೇಷವೂ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಪರನಿಗೆ ಪಾಪಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸಕಲ ಶ್ರೇಯಸ್ಸೂ ಲಭಿಸುವುದೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.

"ಆಸತ್ಯೇನ ರಜಸಾ" (ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯೆಯ ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಂತ್ರ).

"ಆಸತ್ಯೇನ....... ಭುವನಾವಿಪಶ್ಯನ್" ಕಾಲಕೃತ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ್ದು ವೈಕುಂಠಲೋಕ. ಸತ್ವರಜಸ್ತಮೋಗುಣವುಳ್ಳ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಸಹಸ್ರಗಳು. ಅಂದರೆ ನಿತ್ಯವಿಭೂತಿ-ಲೀಲಾವಿಭೂತಿಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ, ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವನೂ, ಕ್ರೀಡಾಶೀಲನೂ, ಜಗತ್ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಗಳಿಗೂ ಅವರವರ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವವನ್ನೂ, ನಶ್ವರವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯ – ಕೈವಲ್ಯ -ಪುತ್ರಾದಿ ಫಲವನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿನ್ನದಂತೆ ಮನೋಹರವಾದ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ವೇದಸ್ವರೂಪಿಯಾದ ಗರುಡನೆಂಬ ರಥವನ್ನು ಹತ್ತಿ ಭೂತವರ್ಗವನ್ನು ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ನಿಯಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನಾಲ್ಕು ಕಡೆಯೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ

"ಉದ್ವಯಂ ತಮಸಸ್ಪರಿ........ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಂ"

ತೇಜೋಮಯನೂ, ಕ್ರೀಡಾಶೀಲನೂ, ಅತ್ಯುತ್ತಮನೂ, ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಕನೂ ಆದ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲಾಂತರ್ವರ್ತಿಯಾದ ಹಿರಣ್ಮಯ ಪುರುಷನನ್ನು ನಾವು ಊರ್ಧ್ವಮುಖರಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಕೃತಿಮಂಡಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಇರುವ ತೇಜೋನಿಧಿಯಾದ ಪರವಾಸುದೇವನನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. (ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ.)

"ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ... ....ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಮಂ"

ಪರಮಪದದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಮುಕ್ತರಿಗೆ ಭೋಗ್ಯಭೂತನಾದ ಪರವಾಸುದೇವನು ಲೀಲಾವಿಭೂತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಕ್ಷುದ್ರ ವಿಷಯಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿ ಅತಿ ಸಂಕಟಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮವರ್ಗದ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ-ಕಾರುಣ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳಿಗೆ ವಶನಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ರಾಮ-ಕೃಷ್ಣಾದಿ ರೂಪಗಳಿಂದ ಅವತರಿಸಿದನು. ಇಂತಹ ದಯಾನಿಧಿಯಾದ ಪರವಾಸುದೇವನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವೆವು.

"ಚಿತ್ರಂ ದೇವನಾಂ........ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ"

ಮತ್ಸ್ಯಕೂರ್ಮಾದ್ಯವತಾರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇವತಾವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತು ಒದಗಿತೋ ಆ ದೇವತೆಯನ್ನೇ ಸ್ತುತಿಸಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನಿಗೂ, ವರುಣನಿಗೂ, ಅಗ್ನಿಗೂ, ಸರ್ವ ದೇವತಾವರ್ಗಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿನಂತೆ ಜ್ಞಾನಪ್ರದನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸ್ವರ್ಗ-ಭೂಮಿಗಳನ್ನೂ, ಆಕಾಶವನ್ನೂ, ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತುಜಾತವನ್ನೂ ತನ್ನದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಜಂಗಮ ಸ್ಥಾವರರೂಪ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವನೇ ಉಪಾಸ್ಯನು.

"ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದೇವಹಿತಂ........ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ"

ಶ್ರುತಿಪ್ರಸಿದ್ಧನೂ, ಸರ್ವರಿಗೂ ಜ್ಞಾನಪ್ರದನೂ, ದೇವತೆಗಳ ಹಿತ ಚಿಂತಕನೂ, ಶುದ್ಧ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಎದುರುಗಡೆ ಬಲಾರೋಗ್ಯಯುಕ್ತರಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು, ಈ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನೇಕವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರೋಣ (ಅವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಆಯುಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿ) ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಿತ್ರ ಪುತ್ರ ಶಿಷ್ಯಾದಿಗಳೊಡನೆ ಭಗವದನುಭವ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರೋಣ. ಅನೇಕ ಸಂವತ್ಸರಗಳು ಆನಂದಾನುಭವ ಮಾಡೋಣ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದೋಣ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಪ್ರಿಯ ಹಿತ ಆಲಾಪಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಭಗವತ್ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳೋಣ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ವೇದ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಂಶವನ್ನು ಖಂಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ವಾಕ್ಸಂಪತ್ತುಳ್ಳವರಾಗೋಣ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಶುಷ್ಕ ತಾರ್ಕಿಕರಿಂದ ಜಯಿಸಲ್ಪಡದವರಾಗೋಣ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನರಾದ ನಾವು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸೋಣ.

"ಯ ಉದಗಾತ್.........ಮನಸಾಪುನಾತು"

ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಮುದ್ರ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹೊರಟು ಸೂರ್ಯರೂಪಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಗೋಚರನಾಗಿರುವನೊ, ಸಮುದ್ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ವೇದಗಳೆಂಬ ಸಮುದ್ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ) ಸರ್ವದಾ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವುದೋ,

ಅಂತಹ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನೂ, ಧರ್ಮಪ್ರವರ್ತಕನೂ, ಸಿತಾಂಭೋಜದಂತೆ ಸುಂದರ ನೇತ್ರವುಳ್ಳವನೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಆದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ನನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದಲೇ ಪರಿಶುದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿ. (ಪ್ರಕೃತಿ ಬಂಧನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಭಗವದನುಭವ ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿ.)

**"ಇಮಂಮೇವರುಣಃ** (ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಉಪಸ್ಥಾನಮಂತ್ರ)

ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ "ವರುಣ" ಎಂಬ ಸಂಬೋಧನೆಯು ಐದು ಬಾರಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ "ಮಿತ್ರ" ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ, ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕದಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯ" ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ "ಸಾಯಂ" ಸಂಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ "ವರುಣ" ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ, ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರಗಳು ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ವರುಣ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಅರ್ಥ, 1) ವೃಣೋತಿ ಚೇತನಾಚೇತನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಆವರಣನಾಗಿರುವವನು. 2) ವೃಣೋತಿಸರ್ವಂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ವಾಸಮಾಡುವವನು. 3) ವಾರಯತಿ ಪಾತಕಸಮೂಹಂ, ಚೇತನರ ಪಾಪಸಮೂಹಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವವನು, ಎಂದು.

ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಪಾಪಸಮೂಹ ಕಳೆಯುವ ಪರಮಾತ್ಮನೆ! ಈ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳು. ಈಗಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಸುಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು. ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ಅರ್ಥಿಗಳ ಮನೋರಥಗಳನ್ನು ದಾನಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಚತುರನಲ್ಲವೆ? ವೇದಮಂತ್ರವಾದ ಪ್ರಣವದಿಂದ ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡುತ್ತಾ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. (ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತರ ಮನೋರಥವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಶರಣ್ಯನಿಗೆ ವಿಧಿಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಧರ್ಮವು). ಕರ್ಮನಿಷ್ಠನು ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿದರೆ ನಾನು ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತಿನಿಂದ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತೇನೆ. ಕರ್ಮನಿಷ್ಠನಿಗೆ ಫಲದಾತನಾದ ನೀನು ಶರಣಾಗತ ಮನೋರಥವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುವುದಾಗಿ ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಸಂಪತ್ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ ವರುಣರೂಪಿ ನಾರಾಯಣನೇ! ನನ್ನ ಅಕೃತ್ಯಕರಣ ಕೃತ್ಯ ಅಕರಣಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಕೋಪಿಸಬೇಡ. ಅಕಿಂಚನನಾದ ನಾನು ನಿನ್ನ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನು.

ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಶರಣಾಗತ ವತ್ಸಲನೇ! ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸು ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಂತೆ ಮಾಡು. ಭಗವದ್ಭಾಗವತ ಕೈಂಕರ್ಯದಲ್ಲೆ ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ್ರೀಡಾಶೀಲನಾದ ವರುಣರೂಪ ಪರಮಾತ್ಮನೆ! ನಾನು ದಿನೇ ದಿನೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿಲ್ಲ. ನಿನಗಾಗಿ ನಾನು ಯಾವ ವ್ರತವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದೂ ಸಹ ಏನೂ ಆಚರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈ ಅಪರಾಧವನ್ನು ನೀನೇ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು.

ಎಲೈ ಭಗವಂತನೇ! ನಿಕೃಷ್ಟನಾನು ನಿನ್ನ ಆಜ್ಞಾನುವರ್ತಿಗಳಾದ ಭಾಗವತರಲ್ಲಿಯೂ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ದ್ರೋಹವನ್ನೆಸಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಭಗವದಪಚಾರ ಮತ್ತು ಭಾಗವತಾಪಚಾರ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಈ ಚೇತನ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಕಪಟಿ. ಪಾಪಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಕರ್ಮದ ಫಲ. ಎಲೈ ಸರ್ವೋತ್ತಮನೇ! ಈ ಪಾಪಗಳನ್ನು ನೆನೆದು ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಬೇಡ, ನೀನು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡವನು. ನಾನು ಅತಿಕ್ಷುದ್ರನು. ಉದಾರಿಯಾದ ನೀನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ನನ್ನ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ನನಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನನುಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ದಾಸನನ್ನು ನಿನಗೆ ಪ್ರಿಯನನ್ನಾಗಿ ನೀನೆ ಮಾಡಿಕೊ.

"ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ, ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ-ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ"

ಸಂಧ್ಯಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಯು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನ್ಯಾರೂಪದಿಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ರಕ್ತವರ್ಣವುಳ್ಳವಳು. ಹಂಸವಾಹನೆ-"ಗಾಯತ್ರಿ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾದೇವತೆಯು ಯುವತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಬಿಳೀ ಬಣ್ಣವುಳ್ಳವಳಾಗಿ ವೃಷಭಾರೂಢಳು. ಆಗ "ಸಾವಿತ್ರೀ" ಎಂಬುದಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ.

ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾದೇವತೆಯು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಶ್ಯಾಮಲ ವರ್ಣವುಳ್ಳವಳಾಗಿ ಗರುಡವಾಹನಳು. ಆಗ "ಸರಸ್ವತೀ" ಎಂದು ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ದೇವತೆಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತ ಉಗ್ರವಾದುದು. ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀರದಿರಲು ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ. ಪ್ರಾಚ್ಯಾದಿ ದಿಗ್ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ "ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ" ಎಂದು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗೂ, ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ದೇವತಾವರ್ಗಕ್ಕೂ ನಮಸ್ಕಾರ. ಹೀಗೆಯೇ ದಕ್ಷಿಣ-ಪಶ್ಚಿಮ-ಉತ್ತರ-ಊರ್ಧ್ವ-ಅಧೋಲೋಕ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ದೇವತಾವರ್ಗಕ್ಕೂ ನಮಸ್ಕಾರ. ಅಂತರಿಕ್ಷಕ್ಕೂ ಭೂದೇವಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ.

**"ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ"** ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲಾಂತರ್ವರ್ತಿಯಾದ ಪರಮ ಪುರುಷನನ್ನೇ ಸತತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುರುಷನು ಕಮಲಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೇಯೂರ ಮಕರ ಕುಂಡಲಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಶಂಖ ಚಕ್ರಗದಾಧಾರಿಯಾಗಿ, ಚಿನ್ನದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ದಿವ್ಯಮಂಗಳ ವಿಗ್ರಹ ರೂಪಿಯಾದ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವೆವು.

**"ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಪಾಣೇ"** ದ್ವಾರಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಧಾರಿಯಾದ ಕೆಂದಾವರೆಯಂತೆ ಕಣ್ಣುಳ್ಳ ಗೋವಿಂದನೇ ! ಶರಣಾಗತನಾದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು.

**"ಶ್ರೀರಂಗ ಮಂಗಳಮಣಿಂ"** ಶ್ರೀರಂಗ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮಂಗಳಮಣಿಯೂ, ದಯಾನಿಧಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀರಂಗನಾಥನನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಶ್ರೀ ವೇಂಕಟಾದ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಕಾರ್ಮೋಡದಂತೆ ತಾಪಹರನಾದ ಶ್ರೀನಿವಾಸನನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾಂಚೀನಗರದಲ್ಲಿ ಪಾರಿಜಾತ ತರುವಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀ ವರದರಾಜನನ್ನು ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯಾದವಾದ್ರಿಯಲ್ಲಿ (ತಿರುನಾರಾಯಣಪುರ) ದೀಪದಂತೆ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ತಿರುನಾರಾಯಣನನ್ನೂ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದೇಶಾಂತರದಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ದ್ವೀಪಾಂತರದಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಶ್ರೀರಂಗಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ವಂದಿಸಿದವನು ಯಾವ ಕ್ಲೇಶವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣ ಮಸ್ತು

॥ ಶ್ರೀರಸ್ತು ॥

# ಯಜುರ್ವೇದಿಗಳ ಉಪಾಕರ್ಮ ವಿಧಾನ

ಪಾದೌಪ್ರಕ್ಷಾಳ್ಯ-(ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು)-ಆಚಮ್ಯ (ಆಚಮನ= ಅಚ್ಯುತಾಯನಮಃ-ಅನಂತಾಯನಮಃ - ಗೋವಿಂದಾಯನಮಃ - (ಪವಿತ್ರ ವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು) ಕೇಶವಾಯನಮಃ - ನಾರಾಯಣಾಯನಮಃ- ಮಾಧವಾಯನಮಃ - ಗೋವಿಂದಾಯನಮಃ- ವಿಷ್ಣವೇನಮಃ- ಮಧುಸೂದ ನಾಯನಮಃ - ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯನಮಃ - ವಾಮನಾಯನಮಃ - ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ - ಹೃಷಿಕೇಶಾಯನಮಃ - ಪದ್ಮನಾಭಾಯನಮಃ - ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ)

ಪ್ರಾಣಾಯಮ್ಯ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ = ಓಂ ಭೂಃ - ಓಂ ಭುವಃ-ಓಂಗ್ಂ ಸುವಃ-ಓಂ ಮಹಃ-ಓಂ ಜನಃ-ಓಂ ತಪಃ-ಓಂಗ್ಂಸತ್ಯಂ-ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯಧೀಮಹಿ - ಧಿಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್-ಓಮಾಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಽ ಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭು ವಸ್ಸುವರೋಂ). ಸಂಕಲ್ಪ್ಯ (ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೇಳಿ = ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ-ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ-ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್-ಸರ್ವ ವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ-ಯಸ್ಯದ್ವಿರದವಕ್ತ್ರಾದ್ಯಾಃ-ಪಾರಿಷದ್ಯಾಃ ಪರಶ್ಶತಂ-ವಿಘ್ನಂ ವಿಘ್ನಂತಿಸತತಂ-ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನಂ-ತಮಾಶ್ರಯೇ ದಿವ್ಯಾಕಾರಂ ಸರೋಜಾಕ್ಷಂ - ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಧರಂ - ಮುಕುಂದದ್ವಾರನಿಲಯಂ ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನ ಮುಪಾಸ್ಮಹೇ.

ಹರಿರೋಂತತ್-ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಅದ್ಯ ಶ್ರೀ ಭಗವತಃ-ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ - ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ-ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ-ಅಧ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ - ದ್ವಿತೀಯಪರಾರ್ಧೆ - ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ - ವೈವಸ್ವತ

ಮನ್ವಂತರೇ–ಕಲಿಯುಗೇ–ಪ್ರಥಮಪಾದೇ–ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ–ಭಾರತವರ್ಷೇ -ಭರತಖಂಡೇ–ಮೇರೋಃ–ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ–ಅಸ್ಮಿನ್ವರ್ತಮಾನೇ-ವ್ಯಾವ ಹಾರಿಕೇ–ಪ್ರಭವಾದೀ ನಾಂಷಷ್ಠ್ಯಾಃ ಸಂವತ್ಸರಾಣಾಂಮಧ್ಯೇ .......... ಸಂವತ್ಸರೇ–ದಕ್ಷಿಣಾಯನೇ–ವರ್ಷಋತೌ – ಶ್ರಾವಣಮಾಸೇ–ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷೇ– ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ........ ವಾಸರ ಯುಕ್ತಾಯಾಂ ....... ನಕ್ಷತ್ರ ಯುಕ್ತಾ ಯಾಂ–ಏವಂಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂಶುಭತಿಥೌ–ಶ್ರೀಭಗವ ದಾಜ್ಞಯಾ–ಭಗವತ್ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ–ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ –ತೈಷ್ಯಾಂ–ಪೌರ್ಣ ಮಾಸ್ಯಾಂ-ಅಧ್ಯಾಯೋತ್ಸರ್ಜನಾಕರಣ-ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಸಹಸ್ರ ಸಂಖ್ಯಯಾ = 1008 (ಸಾವಿರದಯೆಂಟು ಮಾಡುವದಾದರೆ) ಅಷ್ಟೋತ್ತರಶತ ಸಂಖ್ಯಯಾ = 108 (ನೂರೆಂಟು ಮಾಡುವದಾದರೆ) **(ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀನ್ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್)** ಇತಿ ಮಂತ್ರಜಪಂಕರಿಷ್ಯೇ.

ಜಪ ಮುಗಿದಾದಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಆಯುಷ್ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು-ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೂ ಜಪ ಒಂದೇ-)-

ಪ್ರಥಮೋಪಾಕರ್ಮದವರಿಗೆ ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಜಪವಿಲ್ಲ.

ಪುನಃ ಶಾಸ್ತ್ರರೀತ್ಯ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ–ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪವಿತ್ರವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು–ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖರಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು (ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮಾಡಿ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೇಳಿ, (ಶುಕ್ಲಾಂ ಬರಧರಂ———ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪಂ ಶ್ರಾವಣ್ಯಾಂ ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಅಧ್ಯಾಯೋಪಾಕರ್ಮಕರಿಷ್ಯೇ) ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ-ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣ ಮಂತ್ರ** — ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಋಷಿ - ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್‌ಛಂದಃ-ವೇದಾಸ್ತ್ರಯೋದೇವತಾಃ– ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ; ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ । ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್ । ಆಯುಷ್ಯಮಗ್ರ್ಯಂ ಪ್ರತಿ ಮುಂಚಶುಭ್ರಂ । ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ ॥ ಎಂದು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಆಚಮನ–ಗೃಹಸ್ಥರು-ಪುನಃ–

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ - ಪೂರ್ವೋಚ್ಚರಿತ ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂಶುಭತಿಥೌ-ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ-ಭಗವತ್ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ-ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪಂ ದ್ವಿತೀಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿ-ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಆಚಮನ-ಪುರಾತನ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಶ್ಲೋಕ-ಉಪವೀತಂ ಜೀರ್ಣತಂತುಂ ಕಲ್ಮಶಂ ಮಲದೂಷಿತಂ । ವಿಸೃಜಾಮಿಹರೇ ಬ್ರಹ್ಮ ವರ್ಚೋದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತುಮೆ ॥ ಎಂದು ಪುರಾತನ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು.

## ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಮೌಂಚಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಂತ್ರ

ಇಯಂದುರುಕ್ತಾತ್ - ಪರಿಬಾಧಮಾನಾ - ಶರ್ಮವರೂಥಂ-ಪುನತೀನ ಆಗಾತ್-ಪ್ರಾಣಾಪಾನ್ಯಾಭ್ಯಾಂ-ಬಲಮಾಭರಂತೀ - ಪ್ರಿಯಾದೇವಾನಾಂ-ಸುಭಗಾಮೇಖಲೇಯಂ-ಋತಸ್ಯಗೋಪ್ತ್ರೀ-ತಪಸಃ ಪರಸ್ಪೀ - ಘ್ನತೀರಕ್ಷಃ-ಸಹಮಾನಾ ಅರಾತೀಃ-ಸಾನಸ್ಸಮಂತಂ-ಅನುಪರೀಹಿ-ಭದ್ರಯಾ ಭರ್ತಾರಸ್ತೇ-ಮೇಖಲೇಮಾರಿಷಾಮ.

## ಕೃಷ್ಣಾಜಿನವನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಂತ್ರ

ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ-ಧರುಣಂಬಲೀಯಃ-ತೇಜೋ ಯಶಸ್ವಿ-ಸ್ಥವಿರಗ್ಂ ಸಮಿದ್ಧಂ-ಅನಾಹನಸ್ಯಂ-ವಸನಂ ಜರಿಷ್ಣು-ಪರೀದಂವಾಜಿ-ಅಜಿನಂದಧೇಹಂ

## ದಂಡುಕೋಲು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಂತ್ರ

ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಸಂ- ಮಾಕುರು-ಯಥಾತ್ವಂ-ಸುಶ್ರವಃ - ಸುಶ್ರವಾ ಅಸಿ-ಏವಮಹಂ-ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಾ ಭೂಯಾಸಂ-ಯಥಾತ್ವಂ-ಸುಶ್ರವಃ-ಸುಶ್ರವೋದೇವಾನಾಂ - ನಿಧಿಗೋಪೋಸಿ - ಏವಮಹಂ - ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾನಾಂ-ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ- ನಿಧಿಗೋಪೋಭೂಯಾಸಂ.

ನೂತನ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ನಿವೀತಿಮಾಡಿಕೊಂಡು (ಮಾಲೆಯ ಹಾಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು) ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ-ಎಳ್ಳು ಅಕ್ಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ -ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ಹಾಕಿಕೊಂಡು-ನೀರಿನಲ್ಲಿ-ಋಷಿತೀರ್ಥದಿಂದ (ಋಷಿತೀರ್ಥ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿದಾಗ್ಯೆ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಿರುಬೆರಳ ಸಂದು)

ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ಕಾಂಡಋಷಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಸೋಮಂಕಾಂಡಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಅಗ್ನಿಂಕಾಂಡಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ವಿಶ್ವಾನ್‌ದೇವಾನ್ ಕಾಂಡಋಷೀನ್ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಸಾಂಹಿತೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಃ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಯಾಜ್ಞಿಕೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಃ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ವಾರುಣೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಃ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಬ್ರಹ್ಮಾಣಗ್‌ಂಸ್ವಯಂಭುವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

(ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥದಿಂದ–ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥವೆಂದರೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಹೊರಗಡೆ ಬುಡ)

ಸದಸಸ್ಪತಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮಕಾಂಡಋಷಿ ತರ್ಪಣ ಆದಮೇಲೆ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಉಪವೀತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು–ಆಚಮನ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಂಡಋಷಿ ತರ್ಪಣ ಮುಗಿಯಿತು

ಉಪಾಕರ್ಮವೆಂದರೆ ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭ. ಅದು ಆಚಾರ್ಯರೋ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾನರೋ ಆದವರ ಮೂಲಕ ನಡೆಸತಕ್ಕದ್ದು.

# ಮೂರನೆಯ ದಿವಸ ಗಾಯತ್ರೀ ಕ್ರಮ

ಸ್ನಾನ–ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವುದು – ಆಚಮನ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸಂಕಲ್ಪ–ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ........ (ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ) ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸೇ ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷೆ–ಪ್ರಥಮಾಯಾಂ........... ವಾಸರಯುಕ್ತಾಯಾಂ........ ........ನಕ್ಷತ್ರಯುಕ್ತಾಯಾಂ–ಏವಂಗುಣ ವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಶ್ರೀಭಗವದಾಜ್ಞಯ ಭಗವತ್ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಭಗವತ್ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪಂ ಮಿಥ್ಯಾಧೀತದೋಷಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಸಹಸ್ರ ಸಂಖ್ಯಯಾ= 1008, ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತಸಂಖ್ಯಯಾ–108, ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೆ....ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ–1008 ಆಗಲಿ ಅಥವಾ 108 ಆಗಲಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ–ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪೋಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಿ

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇದೇವಿ ಭೂಮ್ಯಾಂಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಂ

ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅಭಿವಾದನಮಾಡಿ–ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು.

ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜನಾರ್ಧನ ।
ಯತ್ಕೃತಂತುಮಾಯಾದೇವಿಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತುತೇ ।
ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ಯ ಶೇಷಾಣಿ ತಪಃಕರ್ಮಾತ್ಮಕಾನಿವೈ ।
ಯಾನಿತೇಷಾಮ ಶೇಷಾಣಾಂ ಕೃಷ್ಣಾನುಸ್ಮರಣಂಪರಂ ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅಭಿವಾದನ ಮಾಡಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು.

ಅನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ.

